

Was halten Sie von der Zeitumstellung?

In der Nacht von Samstag auf Sonntag, den 27. März, ist es wieder soweit. Wir läuten die Sommerzeit ein, wenn wir die Uhren von 2 Uhr auf 3 Uhr stellen. Das Drehen an den Zeigern

In den USA scheint die Zeitumstellung fix beschlossene Sache. Der Senat sprach sich einstimmig für eine „permanente Standardzeit“ aus. Nur das Repräsentantenhaus muss noch zustimmen. Wegen der dann längeren Winter-Nachmittage wird der Beschluss „Sonnenschein-Schutz-Gesetz“ genannt.

Auch die EU wollte die Zeitumstellung abschaffen, und das bereits im Jahr 2018. Weil sich die Mitgliedsstaaten wie bei etlichen anderen Themen nicht darauf einigen können, ob die Sommer- oder Winterzeit besser sei, liegt das Vorhaben auf Eis. Daher drehen wir wieder am Rad der Zeit. In der Nacht von Samstag, dem 26. März, auf Sonntag, den 27. März, werden die Uhren von 2 Uhr auf 3 Uhr vorgestellt.

„Durch die fehlende Stunde müssen sich unsere inneren Uhren wie unser Stoffwechsel und der Schlaf-Wach-Rhythmus von heute auf morgen neu einstellen“, sagt Melanie Pesendorfer. Die gebürtige Villacherin (K) hat nach ihrer Ausbildung an der



Schlaftrainerin Melanie Pesendorfer.

Medizinischen Universität Wien das Institut „Die Schlafcoachin“ am Wiener Karmelitermarkt gegründet. „Jede einzelne Zelle unseres Körpers hat ihre eigene innere Uhr, die im Körper einer Art Melodie folgt. Das macht es möglich, uns an einen neuen Tag-Nacht-Rhythmus anzupassen, zum Beispiel nach der Zeitumstellung oder wenn wir in eine andere Zeitzone reisen. Die Hauptuhr in unserem Gehirn synchronisiert dann gemäß dem neuen Hell-Dunkel-Rhythmus all unsere inneren Uhren neu. Was ein paar Tage dauert, und Kreislauf und Stoffwechsel beeinträchtigen kann“, sagt Pesendorfer.

Sie verweist auf Studien, die belegen, dass das Vorstellen der Uhr im Frühjahr mehr Probleme bereitet als das Zurückstellen im Herbst. „Wir dürfen uns jedoch auch freuen. Weil es nun länger hell ist, produziert unser Körper mehr Serotonin und die Glückshormone kommen unserer Schlafqualität zugute“, betont sie.

Der „gestohlenen“ Stunde zum Trotz empfiehlt die Schlaftrainerin, nach der Zeitumstellung möglichst früh aufzustehen und hinaus ans Tageslicht zu gehen. „Am besten vor dem Frühstück etwas frische Luft und Sonnenlicht tanken, zum Beispiel bei einem morgendlichen Spaziergang oder einer Walking-Runde“, rät Pesendorfer.

Jenen, die auf die Zeitumstellung sensibel reagieren, empfiehlt sie, bereits am Freitag davor den Lebensrhythmus inklusive der Essenszeiten um eine halbe Stunde vorzulegen, am Samstag um eine ganze Stunde. „Dann fällt das Aufstehen am Sonntag trotz ‚gestohlener‘ Stunde leichter und kann helfen, einem Schlafmangel vorzubeugen“, sagt Melanie Pesendorfer.



Ing. MARGOT PÖLZ, 26, Landwirtin, Biohof Familie Pölz
„So manche Kuh wundert sich, wenn die volle Stallbeleuchtung angeht“

„Zum Glück kommen unsere Kühe mit der Zeitumstellung gut zurecht. So wie wir Landwirte auch. Natürlich müssen wir am Sonntag um eine Stunde früher in den Stall. Damit beginnt der Tag für unsere Kühe mit dem Melken um eine Stunde früher, endet aber auch eine Stunde früher. Unseren Beobachtungen zufolge pendelt sich der Rhythmus für Mensch und Tier ab dem Tag nach der Zeitumstellung neu ein.“

Tatsächlich ist der Unterschied für unsere Kühe, dass wir, bevor wir die Zeit umstellen, in der Morgendämmerung melken. Nach der Zeitumstellung ist es in der Früh noch dunkel und wir müssen das Licht einschalten. Da werfen uns manche Kühe einen komischen Blick zu. Wahrscheinlich wundern sie sich, warum plötzlich die volle Stallbeleuchtung angeht. Aber unsere Milchkühe sind klug. Sie wissen, wenn wir Landwirte den Stall betreten, beginnt auch für sie der Tag.“

Fotos: AdobeStock, Pesendorfer, zvg(2), Judith M. Tröls, Manfred Schusser

ist umstritten und erhitzt die Gemüter. Wir haben uns umgehört, wie hierzulande über die Zeitumstellung gedacht wird und wie Mensch – und Tier – damit umgehen.

Theresa Tröls, 16, Schülerin
„Eine Woche lang plage ich mich damit, wieder in meinen Rhythmus zu finden“

„Nachdem ich an den Schultagen um sechs Uhr in der Früh mein heißgeliebtes Bett verlassen muss, empfinde ich es noch ein paar Tage nach der Zeitumstellung so, als würde ich eine Stunde früher als gewohnt aufstehen. Etwa eine Woche lang plage ich mich dann damit, wieder in meinen gewohnten Biorhythmus zu finden.“

Die Zeitumstellung merke aber nicht nur ich. Auch mein Kater ‚Toni‘ hat seine gewohnte innere Uhr. Da er die Nächte gerne im Freien verbringt, kommt er in den ersten Tagen immer eine Stunde später nach Hause. Das pendelt sich aber schnell wieder ein.

Weiß er doch, dass nach seinem nächtlichen Ausflügen sein Fressen auf ihn wartet.



Ich bin dafür, die Zeitumstellung abzuschaffen, weil ich darin keinen wirklich großen Nutzen erkennen kann.“

Manuel Glanzer, 42, Bezirksdirektor, und Hannes Krassnitzer, 55, Trafikant
„Ich sehe durch die Zeitumstellung keinerlei Einsparpotenzial mehr“

„Ich halte die Zeitumstellung, die zu recht umstritten ist, für komplett veraltet. Da ich mir eine Photovoltaik-Anlage mit Speichermedium bei einem heimischen Elektrounternehmen anschaffe, sehe ich durch die Zeitumstellung keinerlei Einsparpotenzial mehr. Ich wäre sowieso auch für die generelle Sommerzeit in ganz Europa“, sagt Manuel Glanzer (re.).

Sein Freund Hannes Krassnitzer hingegen gibt sich mit der derzeitigen Situation durchaus zufrieden. „Mein Biorhythmus kommt mit der Zeitumstellung gut zu recht, ich bekomme dadurch weder

Schlafstörungen, noch fühle ich mich schlapp. Ich freue mich darauf, am Abend wieder länger Sport zu treiben.“



Zurück auf die Winterzeit sollte im Herbst jedoch nicht mehr gestellt werden.“

Alyssa Stockklauser, 21, Konditorin, mit ihrem Onkel Martin Stockklauser, 41, Bäckermeister
„Wir Bäcker stehen so wie immer auf, wenn es noch finster ist“

„Im Wesentlichen beeinflusst mich die Zeitumstellung nicht, weil wir Bäcker sowieso immer aufstehen, wenn es noch finster ist. Der Lebensrhythmus der Bäcker ist einfach ein anderer“, sagt Martin Stockklauser von der „Bäckerei Stockklauser“ in Weitensfeld im Kärntner Gurktal. Seine Nichte Alyssa hingegen merkt die Umstellung durchaus.

„Für mich ist die Sommerzeitumstellung nicht so gut, da ich dadurch eine Stunde länger in der Backstube stehen muss. Außerdem wird mein natürlicher Rhythmus durcheinandergebracht, was für mich unnötigen Stress bedeutet“, meint die 21jährige.

Martin Stockklauser ist positiv gestimmt, dass die Politik die Zeitumstellung bald abschafft.

„Schließlich hat das Europaparlament im März 2019 bereits mit großer Mehrheit für die Abschaffung der Sommerzeit gestimmt.“

